

# “极限是用来打破的”

## 苏炳添正式宣布退役，发布长文激励中国短跑少年

12月9日上午，10点10分，苏炳添正式宣告退役，他在微博发表了题为“我的二十一载跑道时光”的长文，他写道：“二十一年仿佛只是从起跑到终点，回看这条百米跑道，每一个脚印都有汗水，泪水，遗憾与荣耀，心中百感交集，但更多的是感恩。”

苏炳添写道：“9秒83不只是数字，它是我与团队的勋章，更是证明‘一切皆有可能’，更是一束光，希望能照亮更多中国短跑少年前行，让他们相信极限是用来打破的。”

选择在10点10分告别，其实是苏炳添和他的团队想要致敬自己职业生涯里的10次“破十”。这是苏炳添在21年的短跑生涯中留给中国田径最耀眼的一笔财富。这笔财富不仅藏在他的10次“破十”纪录里，也藏在那些他曾想要放弃却坚持下来的故事中。

### “不去探索极限，那我才是真的疯了”

时间拨回到11年前，那是苏炳添第一次考虑退役的问题。2013年的莫斯科世锦赛半决赛，苏炳添因为抢跑被罚出局，这次失利也是苏炳添在那段时间陷入低谷期的一个标志性注脚。

在莫斯科遭遇失利之后的那个赛季，苏炳添在赛场上表现得非常挣扎，彼时，他的最好成绩只有10秒10，那段时间，苏炳添的家人开始劝他退役：“你已经做到最好了。”

事实上，在那个年代，25岁的田径短跑运动员，已经算是“高龄选手”，但苏炳添做出了一个超出当时外界预期的决定——将自己的起跑脚从左脚换成了右脚。“不去尝试新的东西的话，我可能10秒06就到头了。”多年以后，苏炳添曾经回忆起那次决定，“有人问我，你是不是疯了？我想，如果不尝试去改变自己，去探索自己的极限，

那我才是真的疯了。”换脚的过程比苏炳添预期的还要困难。刚开始，他一度只能跑到10秒80区间，甚至在海外训练时都跑不过同组的美国女运动员。

2015年在世界田联钻石联赛尤金站，苏炳添第一次打开10秒大关，跑到9秒99。同一年的北京田径世锦赛100米半决赛，苏炳添再次跑出9秒99的成绩，成为第一位闯入世锦赛男子100米决赛的亚洲人。

赛后，苏炳添的情绪相当激动，“我站在决赛的跑道上不光是代表我一个人，还代表了很多的前辈，因为他们一直都有这样一个梦想，我站在跑道上就是带着他们的梦想和所有中国短跑运动员的梦想在跑的。”

### “因为输了，反而要再拼一把”

2017年，28岁的苏炳添再次陷入瓶颈。2015年到2017年，苏炳添没能实现成绩上进一步提升。

彼时，苏炳添又萌生了退役的想法——在2017年全运会拿下百米冠军，然后完美谢幕。

然而，那一年在天津全运会的赛场，热身时，苏炳添拉伤了腿部。最终，苏炳添负于谢震业，没能实现在2017年全运会摘金然后完美谢幕的构想。

在竞技体育的赛场上，连续的失败往往是最致命的一种打击，但苏炳添却在失利中找到了继续坚持的理由。窦雨佳是田径圈中和苏炳添私交甚笃的媒体人，“如果他没有输掉这场比赛，可能他就退役了，因为9秒99当时对于他来说已经是非常大的成就了。但正是因为他输了，反而让他再拼一把。”

于是，苏炳添继续坚持，然后又迎来了突破。

2018年国际田联马德里挑战赛，苏炳添跑出9秒91，追平了卡塔尔选手奥古诺德保持的亚洲纪录；世

界田联钻石联赛巴黎站，苏炳添再次跑出9秒91。

正当苏炳添的成绩有所突破时，伤病不期而遇——2019年，苏炳添遭遇了职业生涯最严重的一次伤病，但苏炳添还是坚持下来，2019年5月参加在上海举行的钻石联赛上海站比赛时，只跑出10秒05的苏炳添淡定地说：“在有失误的情况下还能跑出10秒05，这给我接下来比赛很大的信心。”

### “只有坚强不息的人，才能够梦想成真”

苏炳添的外教兰迪·亨廷顿曾经说：“年龄是无法对抗的，所以我们要耐心让苏炳添恢复，不能让他一个伤病在比赛中引发更多的伤病。”

恰好，苏炳添又是很自律的人，这份自律，帮助苏炳添走过了2019年到2021年的一段漫长蛰伏期。直到2021年在东京奥运会的百米半决赛中，苏炳添跑出9秒83，相比于之前的9秒91，提升了0.08秒。苏炳添成为首位闯入奥运男子百米决赛的中国选手，这个成绩排在历史男子百米纪录第13名，前12名都是非裔选手。

“9秒83这个成绩意义也是非同寻常，它打破了9秒85是黄种人百米极限的论调。”也就是在完成了那次突破之后，苏炳添希望给外界传递一个重要的信息，那就是不要给自己设限，“所以说没有什么极限是不可以打破的，尤其是自己设定

的极限。”

而在东京奥运会之后，苏炳添也终于达成了那个全国赛场上的执念。他以9秒95的成绩刷新了全运会男子100米纪录，圆梦全运会百米金牌。

那个一次次想过退役的人，在36岁的年纪，终于退役了。他留下的不仅是一连串光辉的荣誉和成绩，更宝贵的是那一份自律和坚持的精神财富。

据人民日报 新华网 澎湃新闻

## 苏炳添回应退役： 100米跑道留下我的故事

12月9日，中国田径短跑运动员苏炳添宣布正式退役。日前，苏炳添在接受人民日报客户端专访时回应了退役时的感受。“我突破过极限，也找到过极限，真的是做到跑到跑不动了。”苏炳添说，“我留下来的故事，就是苏炳添在100米上曾经跑到过9秒83。”

对于“中国会有下一个苏炳添吗？”的提问，苏炳添说：“肯定下一个人会比我更强，我觉得永远都有下一个极限的存在。”

### 10次“破十”

① 9秒99

25岁  
钻石联赛-尤金站  
2015年5月31日

② 9秒99

25岁  
北京田径世锦赛-半决赛  
2015年8月23日

③ 9秒91

28岁  
世界田径挑战赛-马德里站  
2018年6月22日

④ 9秒91

28岁  
钻石联赛-巴黎站  
2018年6月30日

⑤ 9秒92

28岁  
雅加达亚运会-决赛  
2018年8月26日

⑥ 9秒98

31岁  
全国田径分区邀请赛-肇庆站  
2021年4月24日

⑦ 9秒98

31岁  
全国田径冠军赛-奥运选拔赛  
2021年6月11日

⑧ 9秒83

31岁  
东京奥运会-半决赛  
2021年8月1日

⑨ 9秒98

31岁  
东京奥运会-决赛  
2021年8月1日

⑩ 9秒95

32岁  
陕西全运会-决赛  
2021年9月21日



11月20日，苏炳添在第十五届全国运动会田径项目男子4×100米接力决赛后完成“挂靴”仪式。

新华社记者 江汉 摄